DESPUES DE LA ESCUELA SECUNDARIA:
CÓMO HABLAR CON TU ADULTO JOVEN SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS MENORES DE EDAD

SU PRÓXIMA FASE EN LA VIDA

A medida que terminan los estudios y las obligaciones de la escuela secundaria, los estudiantes de último año toman decisiones importantes que influirán el resto de sus vidas. Algunos optan por obtener un título universitario de inmediato, y otros pueden decidir unirse a la fuerza laboral o al Ejército, o retrasar su carrera universitaria.

La búsqueda de la independencia y la autosuficiencia puede ser emocionante. Pero también puede aumentar los niveles de estrés y dar lugar a una variedad de comportamientos poco saludables, como el consumo de alcohol en menores de edad.[1,2] Hay estudios que indican que el cerebro continúa desarrollándose hasta pasados los 20 años, por lo que el consumo de alcohol puede dañar el cerebro de los adultos jóvenes en proceso de maduración, justo cuando están están comenzando la siguiente fase de sus vidas.[3,4]

CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD DESPUÉS DE TERMINAR LA ESCUELA SECUNDARIA

El consumo de alcohol en menores de edad predomina después de que los estudiantes en el último año se gradúan de la escuela secundaria. Después de graduarse de la escuela secundaria, los adultos jóvenes tienden a beber más cada año, incluso antes de cumplir los 21 años y de estar legalmente autorizados a beber. De hecho, el consumo de alcohol aumenta entre los 18 y 22 años tanto en jóvenes que van a la universidad a tiempo completo, como en aquellos que no van.[5]

El consumo excesivo de alcohol a cualquier edad implica consecuencias a corto y largo plazo, como:

- Lesiones no intencionales (por ejemplo, accidentes automovilísticos, caídas, quemaduras, ahogamiento);
- Lesiones intencionales (por ejemplo, lesiones por armas de fuego, agresión sexual, violencia doméstica);
- Envenenamiento por alcohol;
- Enfermedades de transmisión sexual; y
- Embarazos no deseados.[6]

ADULTOS JÓVENES Y EL ALCOHOL

Entre los jóvenes de 18 a 22 años de edad que no asisten a la universidad a tiempo completo:

- **Aproximadamente el 44 por ciento** consume alcohol.
- **Casi el 28 por ciento** bebe en exceso.
- **Aproximadamente el 6 por ciento** bebe desmesuradamente.

Centro de Estadísticas y Calidad de la Salud del Comportamiento. (2020). *Resultados de la Encuesta Nacional sobre uso de Drogas y Salud de 2019: Cuadros detalladas.* (Tabla 6.21B)

Los adultos jóvenes que ingresan a la fuerza laboral están expuestos a—y pasan más tiempo con— compañeros de trabajo mayores de edad, que pueden convertirse en personas influyentes con respecto a temas como el consumo de alcohol.[7] Esto es particularmente cierto en industrias donde el consumo excesivo de alcohol es común entre los empleados. Por ejemplo, hay un mayor consumo excesivo de alcohol entre las personas de 18 a 64 años que trabajan en la industria de construcción, en comparación con otros sectores.[8]

Los adultos jóvenes siguen corriendo riesgos incluso si no tienen empleo por un periodo determinado de tiempo. Varios estudios muestran que los adultos jóvenes desempleados tienen más probabilidades de beber diariamente, en comparación con otros jóvenes. Esto aumenta su probabilidad de participar en comportamientos de riesgo que tienen consecuencias graves, como beber y conducir.[9]

CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

- **Consumo excesivo de alcohol:** en los hombres equivale a beber cinco o más bebidas alcohólicas; y en las mujeres a cuatro o más bebidas alcohólicas en la misma ocasión en al menos un día durante el último mes.
- **Consumo excesivo de alcohol:** equivale a beber en exceso de cinco o más días durante el último mes.

Centro de Estadísticas y Calidad de la Salud del Comportamiento. (2020). *Encuesta Nacional sobre uso de Drogas y Salud de 2019: Resumen metodológico y definiciones.*

TUS CONSEJOS SON IMPORTANTES

Tú puedes ayudar a los adultos jóvenes que tienes en tu vida a tomar decisiones saludables en sus últimos años de adolescencia y principios de sus 20 años. El proceso puede ser tan simple como hablar con ellos sobre las consecuencias del consumo de alcohol en menores de edad. A pesar de que se están incorporando a la vida por sí solos, sigues teniendo una influencia positiva en las opciones que afectan su salud y futuro.

Tus consejos son importantes. De hecho, varios estudios revelan que los adultos jóvenes cuyos padres establecieron reglas sobre el consumo de alcohol eran menos propensos a beber a medida que crecían y se independizaban.[10] Es crucial que te comuniques abierta y claramente con tu adulto joven sobre el alcohol y el comportamiento que esperas.

Obtén más información sobre el consumo de alcohol en menores en WWW.SAMHSA.GOV.

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Además, si te comprometes a saber más sobre ellos, lo que están haciendo, con quién están y dónde están, es más probable que tengas un efecto positivo en su comportamiento.

CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN

Según varios estudios, los padres y cuidadores que expresan su desaprobación con respecto al consumo de alcohol en menores de edad protegen a los adultos jóvenes de gran parte de esa conducta y las consecuencias relacionadas, incluso si el joven ya está consumiendo alcohol.[11]

Lo importante es iniciar la conversación. Busca oportunidades cotidianas para plantear el tema. Las conversaciones sobre las opciones de carrera, compañeros de trabajo o desafíos en el lugar de trabajo pueden incluir un análisis sobre las presiones que se ejercen para beber y las posibles consecuencias.

Pero las conversaciones sobre el alcohol no siempre tienen que relacionarse con el trabajo. También puedes hablar de noticias recientes o historias de las redes sociales sobre el consumo de alcohol entre menores de edad; o usar un ejemplo de un programa de televisión actual que vea tu adulto joven. Si hay ejemplos en tu familia o círculos sociales, úsalos también.

OBJETIVOS DE LA CONVERSACIÓN

- Haz énfasis en que el consumo de alcohol en menores de edad puede dañar la salud y limitar el éxito laboral.
- Aclara bien tu posición de que “los menores de edad no deben consumir alcohol”.
- Ayuda a encontrar actividades que no incluyan el alcohol.

ES LA LEY

Explícale a tu adulto joven que un arresto y antecedente penal puede hacer que sea difícil conseguir un empleo o avanzar en su carrera. Todos los estados y el Distrito de Columbia tienen leyes que establecen los 21 años como edad mínima para consumir alcohol, y en la mayoría de los estados, 21 años es también la edad mínima legal para la compra o posesión pública de alcohol.

Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS), Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias. (2018). *Informe al Congreso sobre la Prevención y Reducción del Consumo de Alcohol en menores.*

En lugar de sermonear a tu adulto joven, habla con él sobre el alcohol para demostrarle que te importa, y que tiene tu confianza y respeto. Trata de sugerir actividades que no impliquen el consumo de alcohol, como unirse a una liga deportiva, un grupo de ayuda o religioso, o una organización de trabajo voluntario o comunitaria, pero dejando siempre en claro tu posición sobre el consumo de alcohol en menores de edad.

Si tu adulto joven está teniendo dificultades en su transición a la adultez, puedes hablar con él acerca de formas en las que puede lidiar con cualquier sentimiento negativo que tenga. En general, los problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad tienden a aumentar entre este grupo etario, al igual que el riesgo de trastornos por consumo de alcohol.[12,13] Prepárate para ayudar a tu adulto joven a buscar un tratamiento de salud mental, si fuera necesario. Una fuente para buscar recursos es el Localizador de servicios de tratamiento de salud conductual de SAMHSA en www.samhsa.gov/find-treatment.

No dejes de hablar sobre el consumo de alcohol en menores de edad, para que tus adultos jóvenes tengan un contacto repetido con el tema y suficiente tiempo para asimilar la información antes de emprender el camino de la vida por su cuenta. Y recuerda: lo que digas puede marcar una gran diferencia. Comienza la conversación hoy mismo.

Para obtener más información y recursos sobre cómo hablar con tu adulto joven acerca del consumo de alcohol en menores, visita STOPALCOHOLABUSE.GOV.

FUENTES:

[1] Brown, S. A., McGue, M., Maggs, J., Schulenberg, J., Hingson, R., et al. (2008). Una perspectiva de desarrollo sobre el alcohol y los jóvenes de 16 a 20 años. *Pediatrics, 121,* S290–S310.

[2] Patrick, M. E., Terry-McElrath, Y. M., Evans-Polce, R. J., & Schulenberg, J. E. (2020). Consecuencias negativas relacionadas con el alcohol experimentadas por los adultos jóvenes en los últimos 12 meses: Diferencias según la asistencia a la universidad, la situación de vida, el consumo de alcohol en exceso y el sexo. *Comportamientos de los adictos, 105*:106320

[3] Giedd, J. N. (2015). Neurociencia adolescente de la adicción: una nueva era. *Developmental Cognitive Neuroscience, 16*:192–193. doi: 10.1016/j.dcn.2015.11.002. PMID: 26705161; PMCID: PMC6987967.

[4] Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (2007). *La llamada a la acción del cirujano general para prevenir y reducir el consumo de alcohol en menores.*

[5] Centro de Estadísticas y Calidad de la Salud Mental. (2020). *Resultados de la Encuesta nacional sobre uso de drogas y salud de 2019: Tablas detalladas. (Tabla detallada 6.21B)*

[6] Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2019). *Conceptos básicos sobre el alcohol: el consumo de alcohol en exceso.*

[7] Godley, S. H., Passetti, L. L., & White, M. K. (2006). El empleo y el tratamiento y la recuperación por el consumo de alcohol y las drogas en adolescentes: Un estudio exploratorio *The American Journal on Addictions, 15,* 137–143.

[8] Bush, D. M., & Lipari, R. N. (2015). *El Informe CBHSQ: Consumo de sustancias y trastornos por consumo de sustancias, por industria.* Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Centro de Estadísticas y Calidad de la Salud Mental.

[9] Cleveland, M. J., Mallett, K. A., White, H. R., Turrisi, R., & Favero, S. (2013). Patrones de consumo de alcohol y consecuencias relacionadas en adultos emergentes que no asisten a la universidad. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 74,* 84–93.

[10] Simons-Morton, B., Haynie, D., Liu, D., Chaurasia, A., Li, K., & Hingson, R. (2016). El efecto de la residencia, la situación escolar, la situación laboral y la influencia social en la prevalencia del consumo de alcohol entre los adultos emergentes. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 1,* 121–132.

[11] Abar, C. C., Morgan, N. R., Small, M. L., & Maggs, J. L. (2012). Investigación de las asociaciones entre los mensajes percibidos por los padres en relación con el alcohol y el consumo de los estudiantes universitarios. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 73,* 71–79.

[12] Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina. (2019). *Fomentar un desarrollo mental, emocional y conductual saludable en niños y jóvenes: Un programa nacional.*

[13] Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. (2020). *Indicadores clave de consumo de sustancias y salud mental en Estados Unidos: Resultados de la encuesta nacional de 2019 sobre Consumo de drogas y salud* (Publicación de HHS No. PEP20-07-01-001, NSDUH Series H-55).

PEP22-03-10-011 | Impreso en 2022